

Дайджест новин:

Травень 2025

«Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?»»

Спецвипуск

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України

Сенси поряд

Віднайди свої
на платформі

howareu.com



Травень - в Україні та світі - це **Місяць обізнаності про ментальне здоров'я**. В нашій країні він проходив із закликом віднайти свої сенси, які у часи випробувань працюють як внутрішні опори: «Ти як? Сенси поряд. Віднайди свої на платформі howareu.com».

Сенси як теплі та підтримуючі послання збрала у «СенсоТеку. Ти як?» Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» - ініціатива першої леді Олени Зеленської, разом із психологинею Світлоною Ройз.

Цього місяця ми всі разом шукали та знаходили сенси. Адже Місяць обізнаності про ментальне здоров'я - це не лише про інформування. Це про увагу - до себе, до близьких, до цілого всесвіту всередині.

Саме про події «Ти як?» через призму сенсів - наш спецвипуск Дайджесту новин «Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?»».

#тияк

Місяць обізнаності про ментальне здоров'я - палітра подій та багатоголосся травня 2025



День спільноти «СенсоТека. Ти як?» - за участі першої леді Олени Зеленської

Перша леді під час робочого візиту на Волинь долучилася до Дня спільноти, що відбувся у межах Місяця обізнаності про ментальне здоров'я. Захід, що було організовано Координаційним центром з психічного здоров'я КМУ у співпраці з Волинською ОВА, пройшов у символічному поєднанні з Міжнародним днем сім'ї та Днем вишиванки, що підсилює ідею єдності, самоусвідомлення й опори на власну ідентичність. 15 травня День спільноти пройшов під закликом віднайти свої сенси, які у часи випробувань стають для людини внутрішніми опорами.

«Напруженість, втома, тривожність – такий спектр емоцій в українському суспільстві показало останнє соціологічне дослідження «Ти як?». Безумовно, перебування в постійному стресі внаслідок ворожого вторгнення, тривозі за життя рідних людей позначається на нашому ментальному здоров'ї. **Дні спільноти існують для того, щоб допомогти людям віднайти нові сенси, відчуття спільноти, взаємопідтримки**», – зазначила перша леді.

Концепція – сенс та активна дія для підтримки ментального здоров'я – лягла і в основу Днів спільноти. Так, кожен учасник зміг обрати послання із «СенсоТеки. Ти як?», яке відгукується особисто йому, та продовжити стежку ментального здоров'я під час певних активностей. **Крім того, свої Дні спільноти провели компанії зі спільноти «Бізнес без бар'єрів**», об'єднаної навколо ініціативи першої леді України. Активності відбулися також в спільноті університетів «Ти як?», яка включає 30 закладів вищої освіти із 20 областей України.

Всього у Днях спільноти 15 травня по всій Україні взяли участь понад 25 000 осіб.



#тияк
Подробиці за посиланням [тут](#)

Центр ментального здоров'я в перинатальному центрі - таку інновацію в межах «Ти як?» реалізували в Волинській області



Мультидисциплінарна команда закладу, у складі якої є лікарі-психіатри, клінічні психологи, психотерапевт і соціальний працівник, надає допомогу дітям із психічними розладами, працює над подоланням депресивних, тривожних станів, адаптаційних та пост-травматичних розладів, діагностує ранні проблеми нейророзвитку й скеровує до фахівців із корекційної роботи та реабілітації. Працює куточок психологічної підтримки для дітей. Усе це безплатно відповідно до пакету послуг НСЗУ. З роботою Волинського обласного медичного об'єднання захисту материнства і дитинства ознайомилися перша леді України Олена Зеленська.

«Відвідаю центр у той час, коли в усіх регіонах, зокрема на Волині, проходить День спільнодії. Важливо дізнатися, що медоб'єднання стало місцем саме такої – щоденної – спільнодії в боротьбі за ментальне здоров'я мешканців регіону – маленьких і дорослих. Бо тут, докладаючи всіх сил і знань, лікують не лише тіло, а й душу», – сказала Олена Зеленська.

Перша леді зазначила, що цього року на базі медоб'єднання також з'явиться Школа Супергероїв, де діти зможуть навчатися під час тривалого лікування. Крім того, Олена Зеленська відвідала Волинський національний університет імені Лесі Українки. **Цей заклад вищої освіти є лідером у регіоні за кількістю студентів, що здобувають освіту психолога.** У 2021 році університет випустив 100 психологів, то у 2023-му їх було вже 147, а торік – 182.

«Психологи потрібні Україні, а особливо зараз, коли щодня переживаємо стрес через вороже вторгнення. Але важливо, щоб психологічну обізнаність підвищували й люди інших спеціальностей», – підсумувала дружина Президента.

#тияк

Подробиці за посиланням [ТУТ](#)

Україна та Чехія уклали меморандум щодо співпраці в галузі ментального здоров'я

Мета співпраці – підтримка формування національного науково-аналітичного Центру, який поєднуватиме експертизу, дослідження та інноваційні підходи в роботі з травмою війни. Він стане простором для впровадження передового світового досвіду, доказових практик, навчання фахівців та міжсекторальної координації. У присутності перших леді двох країн Олени Зеленської та Єви Павлової міністри охорони здоров'я Віктор Ляшко та Властіміл Валек уклали меморандум між Координаційним центром з психічного здоров'я КМУ та Національним інститутом психічного здоров'я Чехії.

«Україна накопичила унікальний досвід реагування на виклики війни як на національному рівні, так і в громадах, де проростають послуги з ментального здоров'я. **Партнерство між «Ти як?» і Національним інститутом психічного здоров'я Чехії, що поєднує науку, практичну роботу й розробку політик в одну живу та дієву модель змін, дасть змогу осмислити цей досвід, адаптувати міжнародні практики та розвивати нові підходи до стійкості**», – сказала Олена Зеленська.

Під час підписання меморандуму, керівниця Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ Оксана Збітнєва зазначила: «Ментальне здоров'я – це не лише про медицину. Це про життєстійкість, здатність відновлюватися, ставати сильнішим. Стійкість виявилася нашою зброєю, а не розклеїтися від страху – частиною обороноздатності. І все це звісно про збереження людського капіталу. Й саме такий новий погляд на ментальне здоров'я нині Україна пропонує світу. **Ми вивчаємо, переймаємо та адаптуємо під свої реалії найкращі світові практики.** Водночас унікальний досвід українських фахівців, який здобувається в умовах війни, вже стає частиною світової скарбниці експертиз у сфері ментального здоров'я».

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)



25 центрів метального здоров'я на базі державних медичних закладів – новий проєкт «Повернення»



Старт проєкту обговорювали учасники конференції «Повернення. Шлях до ментального відновлення», присвяченій підтримці українських захисників і захисниць, ветеранів та їхніх родин. До заходу долучилася перша леді Олена Зеленська – ініціаторка розробки та впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?».

«Ситуація сьогодні в Україні така, що нас важко розділити на тих, хто надає підтримку, і тих, хто отримує терапію. Ми всі одразу по обидва боки. Ми живемо в країні, де четвертий рік триває повномасштабна війна, **де 83% людей, тобто вісім із десяти, відчувають щоденний стрес. Тому сьогодні створюємо саме шлях, можливість отримати допомогу.** Йти ним чи ні – кожна людина вирішує сама. Але цей шлях має бути доступним, простим, зі зрозумілою навігацією», – наголосила під час виступу Олена Зеленська.

«Повернення» передбачає створення мережі центрів ментального здоров'я, які надаватимуть безоплатні амбулаторні послуги. Перший безбар'єрний простір проєкту вже відкрився у Дніпрі. Загалом на першому етапі планується облаштування щонайменше 25 центрів у різних регіонах України. Щороку фахову допомогу **на всіх етапах відновлення зможуть отримувати понад 105 тисяч військових**, ветеранів і членів їхніх родин.

Досвід створення просторів психосоціальної підтримки в межах «Ти як?» на конференції представила керівниця Координаційного центру Оксана Збітнєва.

«Зміні підлягає сам принцип, філософія, від якої відштовхується система ментального здоров'я. Я можу сказати, що це дійсно українська інновація – рухатися не від розладів, а від станів людини. Пріоритетними стали напрямки, які задають темп для всієї системи: первинка та сімейні лікарі як точка входу; нові психосоціальні сервіси; психічне здоров'я в освіті – як частина шкільного середовища; реабілітація, ветерани, молодь; публічна комунікація й нова мова турботи. Ці проєкти не ізольовані – вони вирощують те, що згодом стає стандартом», – зазначила Оксана Збітнєва.

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)



Консорціум університетів «Ти як?» готовий забезпечувати науковий супровід інновацій в сфері ментального здоров'я

Формування інтерсекторального наукового кластеру у сфері ментального здоров'я. Створення мультидисциплінарного національного Центру передового досвіду. Забезпечення видимості та позиціонування українських дослідників у міжнародних проєктах. Ці аспекти стали ключовими темами обговорення під час Стратегічної сесії Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ з представниками університетів, які входять до Консорціуму університетів «Ти як?», що створено як єдиний простір для науки, практики та освіти. Він координує ініціативи, посилюючи вплив українських дослідників і сприяє налагодженню ефективної співпраці. Учасники Консорціуму вже демонструють перші результати спільної роботи та налаштовані масштабувати спільні проєкти.

Нині до Консорціуму «Ти як?» входять: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Національний університет «Києво-Могилянська академія», Харківський національний університет імені В. М. Каразіна, Національний медичний університет імені О.О. Богомольця, Український католицький університет.

«Від вас – науковий супровід соціальних змін, що відбуваються і відбуватимуться у воєнний та післявоєнний період. **Сьогодні саме наука має допомогти нам зрозуміти, як вибудовувати процеси й послуги так, щоб ми могли заявляти про посттравматичне зростання.** І «заявляти» – це не означає, що ми просто комунікуємо на цю тему. Це новий сенс, який ми можемо дати всій країні», – наголосила у зверненні до учасників заходу Оксана Збітнєва, керівниця Координаційного центру.

Учасники сесії вирішили спільно рухатись далі. Одним із кроків стало обговорення створення Центру передового досвіду (Excellence) – не просто інституції, а мережі, яка об'єднає науку, клінічну практику та аналітику.



Унікальний досвід українських фахівців вже стає частиною світової скарбниці експертиз у сфері ментального здоров'я

Про посилення міжнародних зв'язків у сфері охорони здоров'я. Про глибокі трансформації, яких зазнала Україна після повномасштабного вторгнення. І – найцінніше – про те, як унікальний досвід українських фахівців, що здобувається в умовах війни – говорила Оксана Збітнева, керівниця Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ під час панельної дискусії у ході міжнародної конференції «Ініціатива у сфері охорони здоров'я для України» в Чехії. **Захід зібрав керівників державних інституцій, представників Європейської комісії, делегації від міжнародних медичних організацій та провідних світових компаній.** Міжнародні партнери висловили зацікавленість у напрацюваннях, які Україна накопичила під час війни. Адже українським фахівцям вдалося реалізувати низку інноваційних рішень і практик у критично складних обставинах, які в інших країнах, навіть у мирний час, досі не були впроваджені або залишаються лише на етапі обговорення.

«Ось ключові пріоритети, на яких будується подальший розвиток програми «Ти як?». Насамперед, підготовка та навчання фахівців, адже якісна допомога починається з компетентності. Далі – етика, сертифікація, реєстр: ми маємо бути впевнені, що людина звертається до спеціаліста, який не тільки має знання, а й діє у відповідності до етичних норм. Не менш важливі кроки – чіткі стандарти й протоколи, а також зрозумілий маршрут у кожному секторі, мультидисциплінарність і ефективне використання ресурсів. Велике значення має травма-інформований підхід, де допомога враховує досвід людини і не завдає їй шкоди, та послуги в громадах: вони мають бути впорядкованими, доказовими та релевантними. **Ми не замінюємо внутрішні ресурси людини – ми створюємо умови, щоб вони не згасли.** Бо стійкість – це не про героїзм. Це про гідність, опору, право пройти кризу на своїх умовах», – зазначила під час виступу Оксана Збітнева.



Майже
50 000
українців
вже
отримали
допомогу
в Центрах
ментального
здоров'я
у 2025 році

Центри ментального здоров'я – місце, де можна отримати гідну спеціалізовану допомогу: безпечно, конфіденційно, зрозуміло. Тут встановлюють діагнози, створюють план лікування, відновлення, здійснюють подальший супровід. А у разі потреби – нададуть не тільки медичну, а й психосоціальну підтримку – визначать потребу у соцсервісах, сприятимуть у соціалізації. Саме такі безоплатні послуги з ментального здоров'я доступні в Центрах, національна мережа яких нині розгортається всією країною на базі багатопрофільних лікарень. Це стало можливим завдяки впровадженню з початку 2025 року пакету медичних послуг «Психосоціальна і психіатрична допомога дорослим та дітям, що надається в центрах ментального (психічного) здоров'я та мобільними мультидисциплінарними командами». Також цей пакет дозволяє отримати допомогу за місцем проживання від психолога, психіатра, психотерапевта та соцпрацівника у складі мобільної мультидисциплінарної команди. За перші п'ять з половиною місяці дії пакета допомоги вже отримали понад 47 тисяч українців. **Укладено вже 126 договорів із закладами, що надають послуги з ментального здоров'я – лідерами стали Харківська та Дніпропетровська область, а також місто Київ.** Цього року заплановано відкриття 200 таких Центрів.

Серед найчастіших причин звернень: тривожність, нервозність, ускладнення горювання, розлади сну, реакція на тяжкий стрес і розлади адаптації, депресія тощо. До Центрів ментального здоров'я можна звернутися самостійно або за направленням від сімейного лікаря. Знайти заклади можна на [онлайн-мапі НСЗУ](#) або за телефоном **16-77**.

РОЗБУДОВА СФЕРИ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ТРИВАЄ У МЕЖАХ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ ПРОГРАМИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я «ТИ ЯК?» – ІНІЦІАТИВИ ПЕРШОЇ ЛЕДІ ОЛЕНИ ЗЕЛЕНСЬКОЇ – ТА РЕАЛІЗУЄТЬСЯ ЗА СПРИЯННЯ КООРДИНАЦІЙНОГО ЦЕНТРУ З ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я КМУ, МІНІСТЕРСТВА ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ ТА НСЗУ

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ

Національна
служба здоров'я
України

47 060

українців отримали
допомогу

за новим пакетом медичних послуг
«Психосоціальна і психіатрична
допомога дорослим та дітям, що
надається в центрах ментального
(психічного) здоров'я та мобільними
мультидисциплінарними командами

#тиак

Подробиці за посиланням [тут](#)

Міжнародні експерти допомагають розвивати нові послуги з ментального здоров'я на рівні громад



Темі «Розширення доступу до послуг з ментального здоров'я на рівні громад» був присвячений другий захід із серії консультацій **щодо висновків Комісії The Lancet Psychiatry** з питань психічного здоров'я в Україні, яку у межах Всеукраїнської програми «Ти як?» – ініціативи першої леді Олени Зеленської – провів Координаційний центр з психічного здоров'я КМУ спільно з командою авторів та Консультативною радою Комісії.

«Сьогодні фокус зміщується саме на громади – як на центр тяжіння для всіх сервісів, як нову основу всієї системи. **Там, де людина живе і стикається з першими труднощами, саме там має бути доступна підтримка.** І це не просто зміщення географії сервісів – це вже інша логіка підходу до всеохопної допомоги. Щоб система працювала ефективно, важливо забезпечити злагоджену взаємодію між усіма секторами: освітою, охороною здоров'я, соціальною сферою, зайнятістю, культурою, спортом, секторами безпеки та оборони, ветеранської політики. **А головне, щоб фахівці, які надають допомогу, знали одне про одного.** І саме тоді ми зможемо перейти від фрагментованих рішень до мережі підтримки, яка закриває весь спектр станів, які трапляються з людиною на її життєвому шляху», – зазначила Оксана Збітнева, керівниця Координаційного центру.

У центрі уваги консультацій – нова ідеологія системи послуг у громаді. Обговорювалися ключові рекомендації Комісії щодо розвитку сервісів на рівні ОТГ та їхнє співвідношення з тими трансформаціями, які вже тривають в Україні. Йдеться про зміну підходу: кожна точка входу в систему має ставати початком маршруту допомоги, а не залишатися ізольованим елементом.

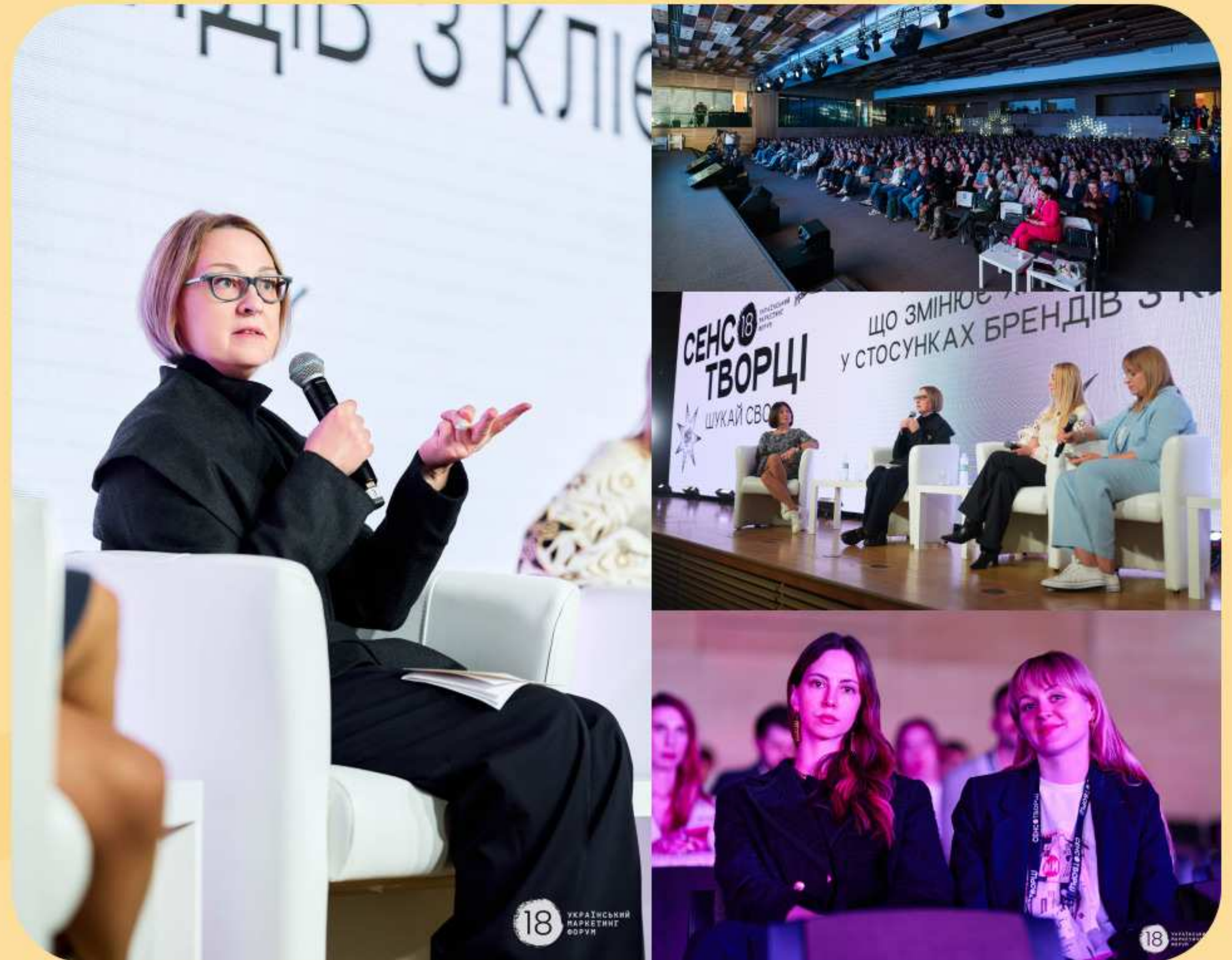
«**Ви досягли феноменальних результатів і змін у сфері психічного здоров'я в умовах війни.** Зусилля та незламний дух, яких вимагає вирішення проблем у країні під постійними атаками, обстрілами та загрозами – це справді більше, ніж будь-хто з нас міг собі уявити. **Особливо вражає, як ви берете до уваги рекомендації Комісії і втілюєте їх на практиці.** Цей процес свідчить про те, що ви докладаете значних зусиль, аби зрозуміти, як українці сприймають запропоновану модель і як можна адаптувати її до реалій України», – підсумував професор Беннет Левенталь, співголова Комісії The Lancet Psychiatry.

«Ментальне здоров'я – це не розкіш, це нова культурна норма. Бізнес не має ставати психотерапевтом. Але він може створити культуру піклування», - Оксана Збітнева під час Українського маркетинг-форуму

Дискусія про нову роль бізнесу – не лише як рушія економіки, а й як творця сенсів і носія культурних кодів, що резонують із суспільством. Переосмислення брендів підходів до сервісу, враховуючи травматизацію суспільства. Зміна тональності комунікації та побудова нової моделі відносин – більш людяної, гнучкої та відкритої. А саме про те, як сфера сервісу адаптується до нової реальності війни – не лише технологічно, а й емоційно – говорила Оксана Збітнева, керівниця Координаційного центру під час панельної дискусії «Сервіс під напругою» у ході 18-го Українського маркетинг-форуму. Цьогоріч захід пройшов під гаслом «Сенсотворці: шукай своє», зібрав понад 1000 учасників та більш ніж 80 спікерів.

«Ментальне здоров'я – це не розкіш, це нова культурна норма. Бізнес не має ставати психотерапевтом. Але він може створити культуру піклування. Ми маємо формувати навички турботи про себе, допомагати команді підтримувати себе. **У всіх нас є досвід війни, але навіть у межах однієї сім'ї він може бути зовсім різним.** Ми не знаємо, з яким досвідом стоїть людина перед нами – на касі, у черзі, у сервісному центрі», – зазначила Оксана Збітнева.

Як наголосила керівниця Координаційного центру, Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» – ініціатива першої леді Олени Зеленської – використовує всі види комунікацій та постійно оновлює інформаційні хвилі кампанії. Зокрема остання була запущена до Місяця обізнаності про ментальне здоров'я, який в Україні та світі проходить у травні, та присвячена темі сенсів як внутрішніх опор у складні часи.



Спільний пошук відповідей на надскладні питання соціуму – новий етап визначення реагування на самошкодуючу поведінку

Розпізнавання ознак суїцидальних ідеацій. Комунікація з людьми у кризі. Розробка планів реагування, лікування та подальшого супроводу. Формування системи міжсекторальних перенаправлень. Актуалізації та напрацюванню нових, сучасних рішень щодо цих питань був присвячений **«Національний воркшоп з реалізації заходів з попередження самогубств»** - стратегічна подія, покликана об'єднати **ключові державні та громадські інституції у розробці плану дій у сфері профілактики суїцидів**. Захід, який організовано Центром громадського здоров'я України у співпраці з Координаційним центром з психічного здоров'я КМУ, Міністерством охорони здоров'я України та Національним університет «Києво-Могилянська академія» відбувся в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» - ініціативи першої леді Олени Зеленської. У воркшопі взяли участь представники міністерств, громадських ініціатив та фахівці з ментального здоров'я різних сфер. Під час події учасники працювали у фокус-групах над реальними кейсами суїцидальної поведінки в різних соціальних групах - підлітки, люди старшого віку, ветерани/ветеранки, люди, що отримали травматичний досвід війни. Учасники аналізували чинні алгоритми реагування, ідентифікували бар'єри та прогалини, а також запропонували шляхи їх усунення. Кожна група презентувала свої напрацювання у формі алгоритмів міжвідомчої взаємодії.

#тияк

Подобиці за посиланням [тут](#)



«Пережиття втрати в контексті війни» - важливий вебінар в межах «Ти як?»

«Знайшла відповідь у ваших словах, яку шукала 6 років...Дякую Вам за вашу працю»

«Знаходжусь теж в процесі горювання за рідною людиною. Все це відгукується наразі»

«Слухаю і повертаюся у втрату. Все насправді так відбувається і так залишається у пам'яті. З часом втрата припорошується життям, але не забувається»

Це лише кілька відгуків, що залишили учасники вебінару «Пережиття втрати в контексті війни». Під час четвертого навчального заходу в рамках тренінгового проєкту «Професійний розвиток у сфері ментального здоров'я: знання, досвід, практика» **відомий лікар-психотерапевт Олег Романчук поділився власною експертизою щодо розуміння досвіду втрати, принципів горювання, розповів, чого потребує людина, яка переживає горе й торкнувся теми міфів та псевдонаукових теорій.** Тільки у «Zoom» до вебінару долучилися понад 800 учасників. Менш ніж за тиждень відео подивилися понад 10 000 разів.

«Мені дуже приємно й зворушливо, що нас є так багато навколо цієї сумної, нелегкої теми. Ми проходимо як країна через біль великих і великих втрат і нам для цього дуже треба бути разом. Це напевне одне з найголовніших послань у пережитті втрати: дорога крізь втрату – це дорога, яку ми маємо проходити не наодинці», – зазначив Олег Романчук, дитячий та підлітковий психіатр Центр здоров'я та розвитку «Коло сім'ї», директор Інституту психічного здоров'я Українського Католицького Університету та Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії.

Відео вебінару доступно на [YouTube-каналі «Ти як?»](#)

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)



Оксана Збітнева

керівниця Координаційного центру з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України



Олег Романчук

лікар-психотерапевт, дитячий та підлітковий психіатр центру "Коло сім'ї", директор Інституту психічного здоров'я УКУ та Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії

Деякі міфи і псевдонаукові теорії

- Ціллю є позбутися болю, «вилікувати» біль
- В процесі жалоби має відбутися «декатексис»
- Є фази, є універсальність
- Це реакція психіки, її «емоційна турбулентність», а ми «проходимо» крізь цей процес (пасивно)
- Це депресія
- Є кінець жалоби, чіткий термін
- Потрібна фахова підтримка, це щось, що потребує «терапії» - це як хвороба, від якої треба одужати



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України



Вебінар: "Психологічна підтримка при пережитті втрати"

Підсумки проекту «Спеціалізовані послуги для дітей та підлітків у сфері ментального здоров'я»: 13 навчальних вебінарів від провідних науковців та практиків світу

Піклуватися про майбутнє нації – це піклуватися насамперед про дітей. Не чекати, коли біль мине, а допомогти у подоланні криз і викликів. Вчасно. Лагідно. І професійно. Про все це говорили учасники тренінгового проекту «Спеціалізовані послуги для дітей та підлітків у сфері ментального здоров'я» – унікальної ініціативи, яка відкрила фаховій спільноті двері до безцінного міжнародного досвіду. Проект створено Координаційним центром з психічного здоров'я КМУ у партнерстві з UNICEF Ukraine, Міністерством охорони здоров'я України, НСЗУ та Європейським товариством дитячої та підліткової психіатрії (ESCAP).

Тринадцять зустрічей – 13 вебінарів – і розмови про те, що болить найгостріше: **травма й ПТСР, самоушкодження, розлади харчової поведінки, вживання психоактивних речовин, розлад дефіциту уваги і гіперактивності, ігрова залежність, захист дітей і ненасильницьке батьківство**. Учасники слухали та дискутували про складне – мовою доказових втручань, інтервенцій, сучасних підходів і реальних рішень. І консультувалися з експертами, що формують глобальний порядок денний у сфері дитячої психіатрії та психології.

Якщо мовою цифр – то **проект зібрав понад 100 000 переглядів на медійних платформах**. А якщо мовою людяності – то за цими цифрами тисячі українських фахівців з ментального здоров'я, менеджерів, педагогів, представників соціальних служб. Тих, хто працює з дітьми щодня.

У межах проекту також була сформована флагманська консультативна група експертів, які вже представляють Україну на провідних міжнародних конгресах і конференціях, налагоджують партнерства та повертають найкращі практики додому.

Записи всіх вебінарів розміщені на [платформі «Ти як?»](#)

ТИ ЯК?
Волонтерська програма ментального оздоровлення та підтримки дітей та підлітків

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

unicef
для кожної дитини

ESCAP
Voluntary Society for Child
and Adolescent Psychiatry

 Національна
служба здоров'я
України

 МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ

Тренінговий проект
«Спеціалізовані послуги
для дітей та підлітків у сфері
ментального здоров'я»



ДИВІТЬСЯ 13 НАВЧАЛЬНИХ ВЕБІНАРІВ
НА ПЛАТФОРМІ «ТИ ЯК?»

Сенси стають новим інструментом допомоги. Тому, як ним користуватися, був присвячений День спільноти «СенсоТека. Ти як?»



«Навіть коли втома дуже сильна, відпочинь, але не здавайся»

«Поруч з тобою світ стає теплішим. Прояви своє тепло!»

«У тобі – океан сил, мудрості та доброти. Дозволь собі відчути свою глибину»

І таких сенсів – теплих послань підтримки себе та інших – понад сотню. Вони зібрані у «СенсоТеку. Ти як?» Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» – ініціативи першої леді Олени Зеленської – разом із психологінею Світлана Ройз.

Заходи, що відбулись майже в усіх обласних центрах та десятках громад, організовані Координаційним центром з психічного здоров'я КМУ за участі команд Регіональної координації «Ти як?».

«Негативні емоції наче приховують від нас те, що нас тримає. «СенсоТека. Ти як?» намагається дати людям розуміння, що сенси поруч. Потрібно навчитися знаходити їх, адже вони можуть служити дороговказом і дати перспективу. Тим більше кожен сенс на платформі «Ти як?» доповнено практичними порадами з плекання стійкості та піклування про ментальне здоров'я. Серед них кожен і кожна можуть знайти те, що резонує: для себе, для близьких, для дітей. **Так, у пригоді стане оновлений розділ «Самодопомога» – це повноцінний онлайн-інструмент підтримки, що завжди поруч»,** – наголосила керівниця Координаційного центру Оксана Збітнєва.

До організації та участі у заходах долучилися стейкхолдери «Ти як?»: структурні підрозділи ОВА, державні підприємства та організації, зокрема Центри зайнятості, управління Держпраці, соціальні служби, міжнародні партнери, представники неурядового сектору, релігійних організацій. Всі вони організували активності, що давали можливість перетворити сенс на дію. **Кожна з них – це не просто можливість відволіктись від тривожних думок, а наочна демонстрація: нові формати послуг з підтримки ментального здоров'я в громадах існують, їх створення не потребує значних ресурсів, вони під рукою, треба лише організувати процес.** Саме цим зокрема й займаються команди Регіональної координації «Ти як?»: профільні заступники керівників ОВА, регіональні координатори, консультанти в громадах.

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)

День спільноти «СенсоТека. Ти як?» спільноти університетів

Нові можливості підтримки себе та інших. Об'єднання батьків та дітей навколо родинних цінностей. Національна ідентичність, як спосіб плекання стійкості.

День спільноти, як формат, виходить за межі заходів суто обласного рівня та починає проростати в окремих великих спільнотах.

До унікальної системи взаємодії та просвітництва відтепер долучилися українські університети.

30 провідних закладів вищої освіти з 20 областей - учасників «Спільноти університетів «Ти як?» - у співпраці з Координаційним центром з психічного здоров'я КМУ організували власні івенти в рамках Дня спільноти «СенсоТека. Ти як?».

«День спільноти створює безпечний і підтримуючий простір для відкритого діалогу про ментальне здоров'я. Його головна ідея - показати, що турбота про ментальне здоров'я є спільною відповідальністю, а взаємопідтримка, емпатія та відчуття належності є ключовими ресурсами для збереження внутрішньої рівноваги й стійкості. **День спільноти в університетах об'єднав викладацьку та студентську спільноти навколо питань стійкості та пошуків сенсу в повсякденному житті**», - наголосила керівниця Координаційного центру Оксана Збітнєва.





Заходи відбулися в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» - ініціативи першої леді Олени Зеленської – як складова Місяця обізнаності про ментальне здоров'я. Зважаючи, що День спільноти припав на Міжнародний день сім'ї та День вишиванки, викладачі та студенти відвідували заходи разом з близькими та рідними. **Університети перетвори-лися на місце зустрічі поколінь та простори турботи про себе й одне одного.**

Вібулись панельні дискусії та воркшопи: обговорили значущість цінностей і їх кореляцію зі стійкістю. Увагу приділили проведенню майстеркласів з арттерапії: малювання натюрмортів, живопис, інтуїтивне малювання, створення ляльок-мотанок, поробок з глини, розпис свічників, петриківський розпис. Займалися сенсотворенням через перегляд та аналіз кінострічок. Відбулись руханки, флешмоби, інтерактивні ігри, буктрейлинг, були облаштовані простори тиші та спокою. Також під час Дня спільноти відбулись тренінги з самопомоги, роботи з тривожністю, профілактики вигорання, дослідження особистих ресурсів, а також заняття з нейрографіки.

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)

Наповнення культурних закладів, як просторів відновлення – досвідом поділилась Одеська область

Ментальне здоров'я – це відповідальність усього суспільства. І культура тут відіграє особливу роль: вона стає джерелом нових послуг у громадах – ефективних і затребуваних. Про те, як саме це відбувається на практиці, говорили учасники семінару «Ти як? Культура без бар'єрів. Простори, де кожен може бути собою», що відбувся в Одесі. Подія була присвячена наповненню культурних закладів, як просторів відновлення, де кожен може бути почутим, прийнятим і підтриманим. Наприклад, саме такий підхід демонструє Одеський обласний центр української культури – і його представники охоче ділилися досвідом. На запрошення Одеська обласна державна адміністрація та команди Регіональної координації Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» – ініціативи першої леді Олени Зеленської – до заходу долучилася Оксана Збітнева, керівниця Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ.

«Компонента ментального відновлення є не тільки в медицині чи освіті, а й у культурі, творчості, фізичній активності – що, до речі, підкріплено доказовою наукою. Молодіжні центри, спортивні секції, будинки культури, бібліотеки, театри стали точками відновлення. **Лише за останній рік у громадах відбулося понад 850 000 подій, які допомогли людям повернути відчуття спільності й сили.** Це простори, де можна бути разом, розмовляти, творити – і поступово повертати собі себе. Зрештою, всюди, куди людина приходить за послугою, інтегрується компонента ментального здоров'я. Це дає змогу вчасно реагувати, ефективно перенаправляти та цілісно допомагати людині отримати відповідь на її потреби», – зазначила Оксана Збітнева.

Учасники заходу разом переосмислили підходи до створення таких просторів: які саме сервіси, там мають бути, їх доступність та різноплановість. Говорили, про спільнотворчість, як важливий елемент відновлення людини: через різні форми арттерапії, співи, гончарство, театр, ліплення, музику тощо.

Семінар-практикум зібрав понад 120 учасників – представників органів влади, фахівців у сфері ментального здоров'я, культури, освіти, громадських організацій, творчих колективів, ВПО та активних членів громад.



Регіональна координація Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?»: новини областей та громад

«СенсоТека. Ти як?» на Волині

З нагоди Місяця обізнаності про ментальне здоров'я відбулось понад **100 заходів в усіх громадах області**. Більшість івентів були просвітницькими й охопили **більше 5 000 осіб**. Регіональна координаторка «Ти як?» Наталія Коструба спільно з Волинським регіональним центром підвищення кваліфікації провела три серії навчань для держслужбовців - **понад 100 осіб - щодо комунікації та взаємодії з людьми з досвідом війни** на основі посібника «Люди з досвідом війни. Гідність та взаємодія». У Луцькій та Ковельській громадах тренінги відбулись офлайн. Також **проведено 7 заходів із презентації та поширення Путівника «Маршрути послуг з ментального здоров'я в громаді»:** у обласному центрі для майбутніх матерів, для священнослужителів у межах навчання «Клінічне душпастирство», для місцевих працівників Національної соціальної сервісної служби тощо.



«СенсоТека. Ти як?» на Черкащині

В регіоні Сенси шукали та знаходили під час низки заходів, до створення яких долучилася команда Регіональної координації «Ти як?» Вже третій рік поспіль проходила програма «Табір Можливостей» для ветеранок з ампутованими кінцівками та жінок, які постраждали внаслідок російської агресії. **Ці сильні та амбітні жінки вже є частиною першої жіночої збірної України з амфутболу.** Учасниці пройшли програму відновлення та тренування. Ветеранка, на ім'я Ольга, зазначила: «Така підтримка дуже важлива для кожної з нас! Важливо створювати світ, де кожна жінка може розкрити свій потенціал та знайти справжнє щастя, незважаючи ні на що...». Психологічний супровід учасниць здійснювала Регіональна координаторка «Ти як?» Вікторія Шепіль: «Тут історії, що надихають: сила духу дівчат змінює світ. Їхні долі не схожі на казку, але вони не здаються. Вони борються, руйнують стереотипи та досягають неймовірних висот. Це історії про справжню силу духу, про те, що немає нічого неможливого, якщо вірити в себе». У місті Канів напередодні Національного тижня безбар'єрності відбувся XIV Всеукраїнський благодійний фестиваль творчості людей з інвалідністю «Дніпровські хвилі» - справжнє свято таланту, сили духу і єдності. **Захід зібрав понад 130 учасників із громад Черкащини та різних регіонів України.** Організатором заходу стала громадська організація «Канівська організація осіб з інвалідністю «Відродження» у співпраці з ЧОВА. Також за підтримки Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ, Міжнародного медичного корпусу та Управління охорони здоров'я ЧОВА організовано **офлайн-навчання BOOЗ mhGAP для 25 лікарів первинної ланки.** «Дуже важливо, щоб лікарі «первинки» мали інструменти, щоб своєчасно допомогти пацієнтам і скерувати їх до потрібних фахівців», - наголосила перша заступниця начальника Черкаської ОВА Наталія Кравченко. А до Міжнародного дня музеїв, в краєзнавчому музеї Петра та Семена Гулаків-Артемовських, що на Городищині відбулося свято історичного екскурсу у поєднанні глинотерапії для дітей та молоді. Оглядова екскурсія, майстерклас психоедукаційна лекція щодо підтримки ментального здоров'я, вправління за ткацьким верстатом - **стало справжнім святом підтримки для 20 учнів.**



«СенсоТека. Ти як?» на Дніпропетровщині

Цьогоріч День Матері на Дніпропетровщині набув особливого змісту. В обласному центрі Управління з питань ветеранської політики ДОВА організувало **захід для матерів загиблих захисників – для них створили простір пам'яті, підтримки та спільнодії**. Напочатку була «Мапа пам'яті», де кожна змогла нанести на карту свій біль і свою гордість – місце, де народився, жив чи загинув її син. Далі відбулися майстеркласи: свічкарство – як символ світла, яке не згасає; фетрові талісмани – як обереги, створені з любов'ю і турботою; ляльки-мотанки – як давній символ жіночої сили, родинної пам'яті й захисту; Петриківський розпис – як візуальна молитва, краса крізь біль. На завершення – рефлексивне коло, де матері змогли поділитися своїми почуттями через особливі сенсові картки з підтримувальними фразами.



«СенсоТека. Ти як?» на Закарпатті

В рамках Місяця обізнаності про ментальне здоров'я у Закарпатській області відбулась низка важливих заходів, спрямованих на підвищення обізнаності, розвиток партнерства і підтримку ментального добробуту працівників у різних сферах. Під час події «Діалог влади з бізнесом» Регіональна координаторка «Ти як?» **Таїсія Симочко презентувала для 70 підприємців засади етичної комунікації з людьми**, які мають бойовий досвід. Також **для 20 менеджерів** компанії «Ядзакі Україна» поведено відповідний тренінг спільно з БФ «Доркас» та місцевим Центром життєстійкості. А в Закарпатському обласному центрі контролю та профілактики хвороб відбувся семінар з профілактики професійного вигорання. Учасники ознайомились із його основними ознаками, пройшли самотестування на платформі «Ти як?», а також опанували дихальні техніки, вправи на заземлення та роботу з повітряним пластиліном. **Завершальним акцентом травня став брифінг для ЗМІ**, де наголошено важливість турботи про ментальне здоров'я та представлені доступні безкоштовні послуги.



«СенсоТека. Ти як?» в Запорізькій області

В Запоріжжі навчали податківців як запобігати професійному вигоранню та як допомагати собі та близьким під час стресу. Під гаслом «Підтримка ментального здоров'я – запорука якісного сервісу та ефективної комунікації» Регіональний координатор Сергій Дружинін провів тренінг для фахівців місцевої фіскальної служби. Учасники опанували інструменти самодопомоги, техніки зниження тривожності та моделі спілкування з клієнтами. Особливу увагу приділили безбар'єрності та створенню атмосфери довіри та підтримки, зокрема, для ветеранів/ветеранок, захисників і захисниць.



«СенсоТека. Ти як?» на Полтавщині

В Полтавській області центральною подією Місяця обізнаності про ментальне здоров'я стала VII Міжнародна науково-практична конференція «Психологічні координати розвитку особистості: реалії і перспективи» на базі Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка. **Захід зібрав понад 300 відомих вітчизняних та закордонних науковців і практиків** зі США, Швеції, Польщі, Ізраїлю, Іспанії та багатьох міст України, які активно обмінювалися досвідом пошуку особистих сенсів. Також впродовж травня «Ти як?» активно лунало на всіх рівнях освіти – від дошкільної до вищої. В кожній громаді проходили різноманітні заходи: від тренінгів та майстер-класів до креативних сесій, таких як скетчноутинг «Сенси, які мене тримають». Організовувались тематичні виставки у бібліотеках та екскурсії у музеях. Загалом, на Полтавщині у закладах освіти **проведено понад 1 500 заходів, якими охоплено понад 25 000 учасників освітнього процесу**. Завершенням Місяця обізнаності про ментальне здоров'я став Регіональний форум «Імплементация національної політики у сфері ментального здоров'я на регіональному рівні: виклики, досягнення, перспективи», який відбувся в Полтавському державному медичному університеті. Цей захід об'єднав усю регіональну екосистему психосоціальної підтримки - від керівників кластерних та надкластерних лікарень до науковців, освітян, соцпрацівників, представників ветеранської політики та ДСНС. Регіональна координаторка «Ти як?» Юлія Ющенко наголосила: «Полтавщина керується принципом «ментальне здоров'я в усіх політиках», активно інтегруючи послуги та розвиваючи комплексну систему підтримки, доступну в кожному куточку області».



«СенсоТека. Ти як?» у Тернопільській області

У Тернополі відкрили Центр життєстійкості – новий безбар'єрний простір, де жителі міста незалежно від віку, статусу чи гендеру можуть безплатно отримати соціальні послуги та психологічну допомогу. Заклад створено БФ «Карітас» для того, аби допомогти кожній людині подолати стрес, відновлюватися після кризових подій та, попри усі виклики, залишатися включеним у життя. **Тут кожен може проконсультуватися з фахівцем соціальної роботи, отримати допомогу психолога, долучитися до груп взаємопідтримки та волонтерських активностей, отримати первинну медико-санітарну допомогу.** Новий простір відкритий для всіх охочих і пропонує також індивідуальні консультації з психологами, заняття арттерапією, тренінги та заходи для ветеранів і ветеранських організацій. Консультації надають кваліфіковані спеціалісти, зокрема сімейний лікар, психологи, соціальні працівники, кейс-менеджери, капелан, юрист.



«СенсоТека. Ти як?» на Київщині

У Київській області відбувся «Броварський забіг» у рамках Національного тижня безбар'єрності. Захід об'єднав учасників усіх вікових категорій та став прикладом створення інклюзивного простору, де фізичне та ментальне здоров'я розглядаються як єдине ціле. У програмі були спортивні активності, руханки з тренерами, вікторини та інтерактиви. Також в травні пройшов **триденний тренінг «Ментальне здоров'я молоді Київщині»**. Учасники працювали над покращенням психоемоційного стану, опановували техніки емпатичного слухання, вчилися формувати стійку самооцінку та обговорювали інклюзію, рівність і безбар'єрність у роботі з молоддю. Захід організовано управлінням молоді та спорту КОВА. А для людей старшого віку відбулась низка арттерапевтичних заходів з нейрографіки - метод творчого самовираження, що допомагає знижувати тривожність, працювати з внутрішньою напругою та активізувати ресурсні стани. У Центрах життєстійкості Київщини учасники заходів мали змогу через лінії, форми й кольори передати свої емоції та трансформувати напругу у внутрішній спокій. Нейрографіка стала інструментом емоційного відновлення, доступним незалежно від художніх навичок.



«СенсоТека. Ти як?» в Чернігівській області

50 учасників з Чернігівщини об'єднав II обласний Форум психологів, які працюють в закладах охорони здоров'я. Захід став майданчиком обміном досвіду. Інна Чистенко, регіональна координаторка «Ти як?», зазначила: «Ми тут, щоб збагатитися новими знаннями, перезавантажитися. Адже всі ми – надавачі послуг, від нас очікують допомоги. Але часто ми самі її потребуємо. Тому у цьому важливо знайти баланс». Учасникам форуму було презентовано оновлені інформаційні продукти «Ти як?», також обговорили користь використання штучного інтелекту в своїй практичній діяльності, детально дізнались про проєкт «Toy Therapy Room» – кімнату терапії іграшкою, відвідали майстерки від фахівців чернігівського Центру життєстійкості, БФ «Право на захист», «Рокада» та «Голоси дітей». Підтримку в проведенні заходу надали представництво Міжнародної гуманітарної організації «Save the Children» та Регіональна технічна робоча група з послуг з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки київського хабу. Результатом цієї спільноти також стала поява у поліцейському підрозділі на Чернігівщині ще однієї «зеленої кімнати» для дітей. Дружній простір допоможе вдосконалити методи спілкування та надавати психологічну підтримку. А консультантка «Ти як?» Віра Рогова на запрошення колективу Чернігівської РВА провела **тренінг для 20 співробітників з навичок турботи про свій психоемоційний стан.**



«СенсоТека. Ти як?» на Кіровоградщині

У Кропивницькому, у хабі «Нова генерація» відбулось дводенне навчання для реабілітологів, що проходило в межах обласного пріоритетного проєкту «Ти як?». Заступниця начальника Кіровоградської ОВА Катерина Колтунова наголосила: «Розвиток системи реабілітації - один із ключових напрямів для регіону, і подібні навчання є вкрай важливими для підвищення якості допомоги». На захід завітали почесний президент ГО «Федерація стронгмену України», народний депутат України Василь Вірастюк та віце-президент ГО «Федерація стронгмену України» Олександр Лашин, які розповіли про важливість адаптивного спорту як форми реабілітації. Вони також презентували TRENDET - **перший в Україні мобільний фітнес-додаток для ветеранів/ветеранок** та військових, що дозволяє швидко знайти тренера. На завершення зустрічі Олександр Кришко, регіональний координатор «Ти як?», вручив учасникам навчального курсу примірники довідника «SPINALIS: Нова сторінка життя з ураженням спинного мозку». Також в травні проведено два корисні одноденні тренінги для студентів Центральноукраїнського державного університету ім. В. Винниченка, будівельного та аграрного фахових коледжів, працівників ДСНС і поліції Кіровоградщини на тему «Кризові комунікації та запобігання конфліктам». **Понад 50 учасників пройшли навчання**, спрямоване на поглиблення знань щодо кризових комунікацій в період війни, кризового менеджменту, організації надання психологічної допомоги та психосоціальної підтримки. Програма включала інтерактивні лекції, дискусії та практичні вправи.



«СенсоТека. Ти як?» в Миколаївській області

Безбар'єрність як цінність: на Миколаївщині провели тренінг з інклюзії та ментального здоров'я під назвою «Інвалідність та інклюзія. Основні поняття та концепції». Захід відбувся для 20 надавачів послуг з психосоціальної підтримки та психічного здоров'я, які щодня взаємодіють із вразливими групами населення. Мета тренінгу - поглибити розуміння сучасного підходу до інвалідності та сформувати навички для створення доступного, інклюзивного та людяного середовища. Захід організовано Міжнародною організацією з міграції (МОМ) за фінансової підтримки Міністерства закордонних справ Норвегії, у співпраці з МОБА. Протягом двох днів учасники аналізували бар'єри у середовищі; вивчали етичну мову та принципи емпатійної взаємодії; опановували практики розпізнавання бар'єрів у реальних життєвих ситуаціях; ознайомлювалися з основами української жестової мови та особливостями комунікації з людьми з порушеннями слуху. «Цей тренінг - не просто навчання, а простір для переосмислення, натхнення і конкретних кроків до безбар'єрного, людяного середовища», - підкреслив заступник керівника ОВА Юрій Гранатуров.



«СенсоТека. Ти як?» на Хмельниччині

У Хмельницькому університеті управління та права імені Леоніда Юзькова для студентів спеціальностей «Психологія», «Соціальна робота» проведені тренінги щодо ментального здоров'я. Учасники опанували техніки самодопомоги та саморегуляції. Особливо цінною стала участь практикуючих психологів, які поділилися власним досвідом роботи та розповіли про виклики і можливості професії. Такий відкритий діалог допомагає майбутнім фахівцям краще зрозуміти свою роль і значення психолога у суспільстві. В травні для дружин військовослужбовців проведено захід «Сила жінки». Програма заходу включала арттерапевтичні активності: заняття з флористики, майстерклас з макіяжу, техніки внутрішнього відновлення та колективне створення символічної картини. А для військовослужбовців, які перебувають на лікуванні в медичному закладі проведено тренінг «Безбар'єрність» та «Психологічна реабілітація». Учасники мали можливість взяти участь у майстеркласах з петанку, боче, а також з малювання, ліплення, створення мотанки.



«СенсоТека. Ти як?» у столиці

У Києві розпочато реалізацію пріоритетного проєкту в межах «Ти як?» щодо зміцнення ментального здоров'я містян – «Бібліотеки як простір психосоціальної підтримки». Книгозбірні стануть не лише місцем для читання, а й безпечним простором відновлення. Нині створюються можливості для отримання допомоги та підтримки швидко, безпечно та безоплатно. **Вже визначено 12 бібліотек Києва для дітей, підлітків та дорослих**, які в першу чергу будуть долучені до проєкту. Також у травні тренінги щодо ментального здоров'я для фахівців першої лінії контакту **відбулись для 2 груп працівників бібліотек, це майже 50 осіб**. Під час навчання учасники ознайомились з алгоритмом взаємодії з людьми, які можуть мати ознаки розладів та здобули навички розпізнавання, підтримки, а також скеровування осіб до відповідних фахівців. Навчання відбулось у партнерстві з проєктом МН4U.



«СенсоТека. Ти як?» на Херсонщині

Через творчість – до ментального здоров'я дітей. У селищі Нововоронцовка Херсонської області в травні для дітей відбулися арттерапевтичні заходи. Попри постійну небезпеку вдалося знайти можливості та час, аби порадувати малечу. **Протягом тижня 30 дітей долучилися до серії творчих занять**, що спрямовані на покращення емоційного стану, розвиток навичок саморегуляції та внутрішньої стабільності. Діти виготовляли глиняні вироби – відчували текстуру, заспокоювались, втілювали власні форми. Плели яскраві мандали з ниток – розвивали увагу, зосередженість і відчуття гармонії. Створювали пісочні картини в пляшках – експериментували з кольорами та текстурами, занурюючись у творчий потік. Вивчали техніки заземлення та створювали образи «безпечного місця» – підтримували емоційну рівновагу та відчуття безпеки. «Таким чином діти відкриваються, краще розуміють свої емоції та легше адаптуються до змін. Мистецтво говорить мовою серця. А коли воно поєднане з психологічною підтримкою й живим спілкуванням – воно лікує. Дбаймо про внутрішній світ наших дітей – бо саме з нього починається відновлення», – розповіла Регіональна координаторка «Ти як?» Ірина Задорожня.



«СенсоТека. Ти як?» на Одещині

В рамках реалізації пріоритетного проєкту області в межах «Ти як?» відкрито Простір психологічної підтримки для освітян у КУ «Одеський центр професійного розвитку педагогічних працівників» – завдяки благодійній організації БФ «Вітри змін» за фінансової підтримки UNICEF Ukraine та Уряду Німеччини. Також були організовані масштабні тренінги для фахівців соціальної, адміністративної та ветеранської сфер. Загалом **понад 80 професіоналів пройшли навчання з ефективної комунікації з ветеранами/ветеранками**, основ інклюзії, фасилітації в роботі з громадами, застосування громадоорієнтованих підходів та розвитку нових практик психосоціальної підтримки. Проведено низку важливих лекцій на теми ментального здоров'я та безбар'єрності, у яких **взяли участь понад 130 студентів, курсантів, фахівців та людей з інвалідністю**. Також спеціалісти Одеського обласного медичного центру психічного здоров'я провели серію зустрічі з адміністраторами ЦНАПів, працівниками соціальної сфери, молоддю, студентами, майбутніми матерями. **Загалом понад 195 учасників долучилися до діалогу** про сенси, втрати, віру, надію і про шлях до себе. У травні також відбувся Міжнародний круглий стіл «Сенс життя та вибір шляху», який пройшов на базі Національного університету «Одеська юридична академія». **Захід об'єднав понад 80 учасників**, серед яких були науковці, викладачі, практикуючі психологи, лікарі, студенти та психотерапевти. Подія акцентувала увагу на пошуку особистісного сенсу, внутрішніх опор та підтримки в часи змін. Важливу частину програми склали виступи іноземних фахівців, які поділилися досвідом міждисциплінарного підходу до ментального здоров'я. **Усього протягом травня в заходах програми «Ти як?» в Одеській області взяли участь понад 585 осіб.**



«СенсоТека. Ти як?» на Прикарпатті

В Івано-Франківському національному медичному університеті відбувся **«Ярмарок ментального здоров'я»**, що об'єднав фахівців, волонтерів, представників громадських організацій та установ, де надають психологічну допомогу, щоб разом показати: послуги з ментального здоров'я поруч й вони доступні. Під час ярмарку відбулося підписання спільного комюніке про співпрацю між партнерами - організаціями, які працюють із ветеранами/ветеранками, ВПО, родинами військових, а також з людьми, що переживають стрес через особливості роботи чи життєвих обставин. Також в травні відбувся Форум «Культура в умовах воєнного стану. Підтримка ментального здоров'я через культурні практики». Учасники - фахівці закладів культури та бібліотек з усієї області - представляли 62 громади краю. «Форум став не лише майданчиком для обговорення ідей, а й живим доказом того, наскільки важливу роль відіграють працівники культури на місцях. У бібліотеках, клубах, будинках культури сьогодні проходять не просто події - там створюється простір довіри, затишку й сили», - розповіла Регіональна координаторка Лариса Підвербецька.



«СенсоТека. Ти як?» на Сумщині

Сумщина активно долучилася до заходів в рамках Місяця обізнаності про ментальне здоров'я. Про тематичну хвилю «СенсоТека «Ти як?», оновлений розділ «Самодопомога», мобільний застосунок «Моментал», а головне про сервіси «Ти як?» в області Регіональна координаторка Жанна Сидоренко розповідала на брифінгу спільно з ЦКПХ та Управлінням інспекційної діяльності в Сумській області. Також 'під час спілкування зі ЗМІ було презентовано пріоритетний проєкт області в межах «Ти як?» під назвою «Бібліотеки для життя: мережа психоемоційного відновлення» на базі Сумської обласної універсальної наукової бібліотеки. Проєкт має на меті об'єднати жителів громад, навколо публічних бібліотечних просторів у єдину мережу психоемоційного відновлення. Крім того, **понад 50 учасників з різних громад регіону взяли участь в семінарі «Роль бібліотек у психоемоційній підтримці населення громади»**. А з метою психологічної підтримки працівників соціальної сфери спільно з Центром Життєстійкості міста Суми проведено майстерклас з виготовлення традиційного українського оберега - мотанки.



«СенсоТека. Ти як?» на Житомирщині

В Житомирській області в Овруцькому ІРЦ відбувся тренінг для психологів Коростенського району на тему «Піклування про ментальне здоров'я в кризових ситуаціях». Протягом чотирьох годин профільні фахівці закладів освіти, охорони здоров'я й соціальної сфери з громад Овруча, Народичі, Словечне, Ємільчине, Городниця та інших, отримали необхідні навички та знання для підтримки людей у складних життєвих ситуаціях. Практично охопили разом з тренером такі теми, як розпізнавання психологічних симптомів стресу, методи роботи з людьми, які пережили травматичні події, та стратегії самоопіки для психологів. Одна з 20 учасниць заходу по завершенню тренінгу зазначила: «Добре спілкуватися з іншими про свої почуття, відпочивати і розвантажуватися, знаходити способи релаксації та самопідтримки - все це допомагає зберегти ментальне здоров'я та продовжувати надавати підтримку іншим людям. Сьогодні я отримала усе, за чим прийшла!». Також на Житомирщині відбувся музичний онлайн-марафон психологічної стійкості «ARMONIA віднайди свої сенси з музикою» від Житомирського музичного фахового коледжу ім. В.С. Косенка. Мета інноваційного заходу: підвищення обізнаності з питань психологічної стійкості та емоційного благополуччя учасників освітнього процесу, працівників установ та організацій сфери культури в умовах хронічного стресу. У програмі марафону використані інструментальні твори видатних композиторів різних епох, стилів і жанрів, зокрема Баха, Шопена, Моцарта, Бетховена. Крім того, в травні на Житомирщині на один Центр Життестійкості стало більше. Регіональна координаторка «Ти як?» Ірина Гладка зустрілася з працівниками Потіївського закладу, де допомагають людям вирішувати нагальні питання у складних обставинах, пов'язаних з ментальним здоров'ям і соціальною згуртованістю, зміцнювати їхню внутрішню силу та здобувати навички розв'язання проблем.



«СенсоТека. Ти як?» в Львівській області

В рамках Львівського медичного форуму «ГалМЕД», що **зібрав понад 200 медичних працівників** регіону, відбулась панельна дискусія «Екосистема ментального здоров'я». Регіональна координаторка «Ти як?» Наталія Іванченко представила Всеукраїнську програму ментального здоров'я та нову тематичну хвилю «СенсоТека. Ти як?». Також обговорили аспекти збереження ментального здоров'я на робочому місці й разом виконали вправи з Аптечки самодопомоги. Про новації Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького розповіла Наталія Масяк, яка зазначила, що незалежно від обраного фаху всі майбутні лікарі опановують базові навички збереження ментального здоров'я. Окрему увагу приділили досвіду Львівського медичного фахового коледжу післядипломної освіти, адже саме цей заклад вперше запровадив освітній курс з психічного здоров'я для медичних сестер. Для дітей захисників у Львові організували циркове шоу «Гравітація мрій». **Яскраве дійство відвідали 1 200 дітей із сімей військовослужбовців ЗСУ** Львівської області, які зараз захищають Україну, а також ветеранів АТО/ООС, загиблих героїв, безвісти зниклих та полонених воїнів. «Цей захід - наша подяка дітям, які із гідністю несуть важкий тягар війни поряд із своїми батьками-захисниками. Сподіваємося, що хоч на мить сьогоднішня вистава подарувала їм незабутні емоції та щирі усмішки!» - зазначила Христина Замула, заступниця начальника ЛОВА.



«СенсоТека. Ти як?» на Вінниччині

У Вінниці відбувся форум «Об'єднані Незламністю. Реінтеграція та ресоціалізація молодих ветеранів та ветеранок». Подія зібрала представників влади, громадських організацій, експертів і самих ветеранів/ветеранок, аби обговорити, як допомогти молодим захисникам адаптуватися до цивільного життя після служби. Під час заходу організатори представили результати проєкту, який **вже допоміг 50 молодим ветеранам**. Так, основні напрями були спрямовані на всебічну підтримку, враховуючи їхні реальні потреби та виклики, з якими вони зустрічаються. Одним із ключових інструментів підтримки став чат-бот. Він забезпечує швидку юридичну, соціальну та психологічну консультаційну допомогу. Також створено спеціальний Youtube-канал, де публікуються відеоматеріали за участю фахівців – психологів, медиків, юристів, кар'єрних консультантів. «Все це стало платформою для отримання інформації у доступному форматі. До того ж важливою складовою проєкту стали тренінги з психоемоційного розвантаження, які сприяли відновленню ментального здоров'я ветеранів, і є невід'ємною частиною реабілітаційного процесу», – наголосила Регіональна координаторка «Ти як?» Олена Бессараба. А у Погребищенській громаді протягом травня були проведені тренінги «Усвідомлення емоцій та зниження емоційного напруження»; «Безпека в інтернеті»; «Ментальне здоров'я: як подбати про себе»; «Місяць обізнаності про ментальне здоров'я «СенсоТека. Ти як?»»; «Тренінги для підлітків про силу емоцій», «Самопізнання та емоційний інтелект», різноманітні майстер-класи. **Заходами охоплено понад 300 учасників у форматі групових занять та тренінгів, 64 особи отримали індивідуальні консультації.**



А ти в курсі
про наші курси?

Освітня платформа «Ти як?»



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я

#ТИЯК

Безоплатне навчання за сертифікатними курсами – нові можливості платформи «Ти як?»

- Профілактика вигорання: розвиток психологічної стійкості
- Секрети дитячої поведінки: причини, реакції, рішення
- Ключі до успішного спілкування то розвитку мовлення

Надмірна тривога у дітей: допомагаймо разом!
Такі безоплатні навчальні курси вже доступні на освітній платформі «Ти як?», що створена у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я - ініціативи першої леді Олени Зеленської.

Програма навчання допомагає краще піклуватися про себе та інших - через знання про ментальне здоров'я, корисні практики й навички щоденної підтримки. **Після проходження учасники отримують сертифікати.**

КУРСИ СТВОРЕНО ДЛЯ ОСВІТНЬОЇ ПЛАТФОРМИ «ТИ ЯК?» ЗА ПІДТРИМКИ БЮРО ВООЗ В УКРАЇНІ, АНАЛІТИЧНОГО ТА ЕКСПЕРТНОГО СУПРОВОДУ КООРДИНАЦІЙНОГО ЦЕНТРУ З ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я КМУ ТА ГРОМАДСЬКОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ «БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ».

На платформі «Ти як?» тепер є спеціально розроблені програми навчання, що допомагають краще піклуватися про себе та інших — через знання про ментальне здоров'я, корисні практики й навички щоденної підтримки.

З конспектами лекцій, тестуванням і сертифікатом, який можна отримати після проходження курсу



Подобиці за посиланням [ТУТ](#)

Подкаст «Простими словами» перетворюється на аудіодовідник «Ти як?» - все про ментальне здоров'я від найбільш авторитетних експертів сучасності

Поставити питання, що допомагає долати страх автору бестселера «Плем'я. Про повернення з війни й належність до спільноти» Себастьяну Юнґеру.

Поцікавитися у видатного нейробіолога сучасності, професора Стенфордського університету Роберта Сапольскі, у чому сенс свободи.

Дізнатися у відомого лікаря-психотерапевта Олега Романчука, де знайти сили пережити втрату.

Спілкування з відомими вітчизняними експертами та вченими зі світовим ім'ям про те, як зрозуміти себе, оточуючих, посилити власну стійкість, навчитися самодопомозі. Таку унікальну можливість останні два роки дарував podcast «Простими словами» від The Village Україна, що виходив в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?».

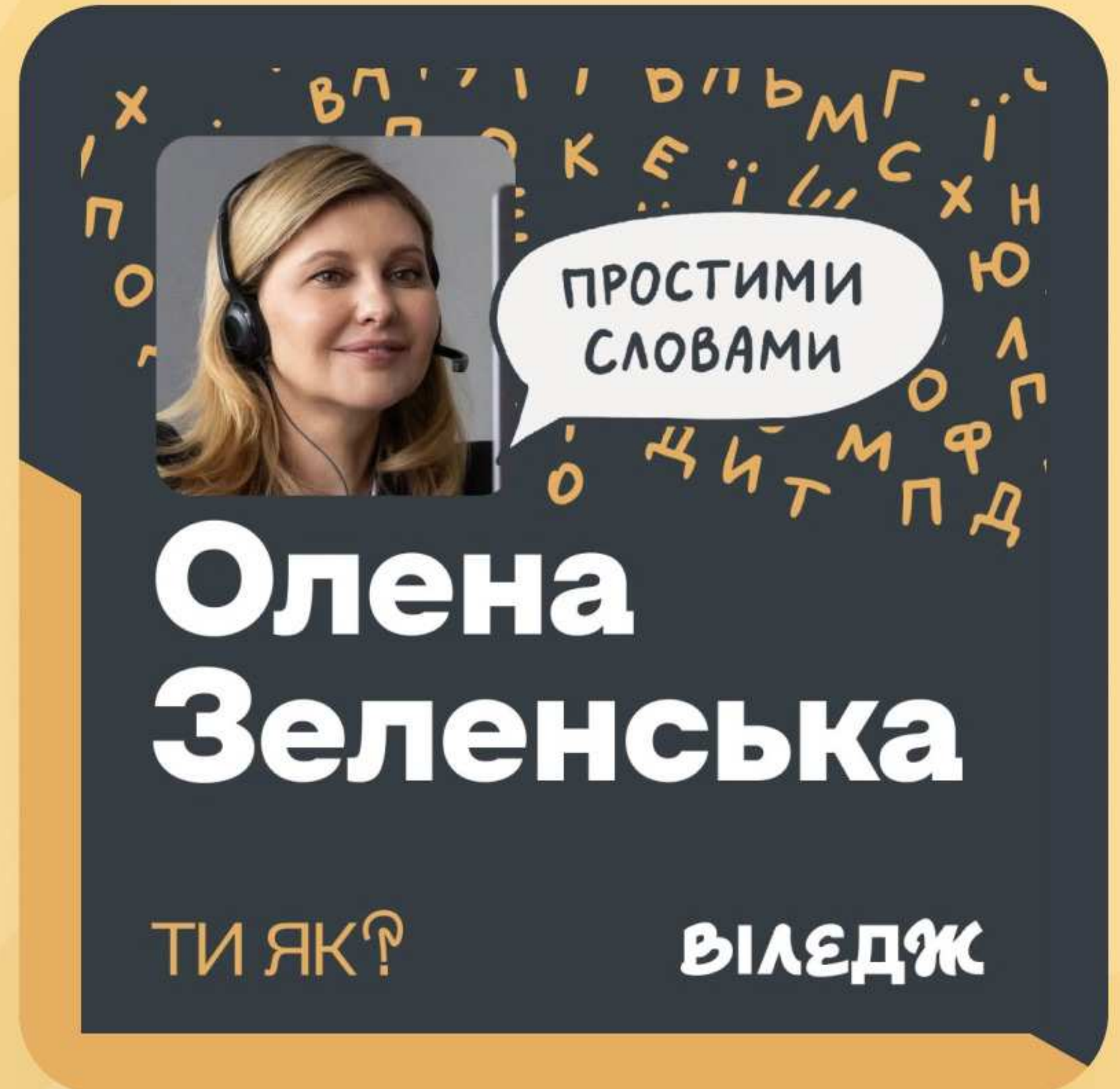
За майже два роки вийшло в ефір 52 епізоди. Загальне охоплення слухачів/читачів на всіх майданчиках - понад 9 мільйонів. Щоразу кожен новий епізод входив до топ-подкастів України. За цей час podcast став справжньою скарбницею знань та експертиз щодо ментального здоров'я.

Гостею фінального епізоду стала ініціаторка розробки і впровадження «Ти як?» - перша леді Олена Зеленська. Під час інтерв'ю дружина Президента розповіла як в Україні змінилося ставлення до психотерапії, чим нині живуть українські діти і які практики допомагають їй справлятися з емоційним навантаженням. І зазначила, що podcast «Простими словами» фактично перетворився на аудіодовідник «Ти як?», до якого можна постійно повертатися й дізнаватися щось нове: про себе, свій стан, як його покращити.

«Якщо на початку Всеукраїнської програми ментального здоров'я у 2022 році 46 % українців казали, що ніколи не звернуться до психолога, то нині таких залишилося 22 %. Люди все більше дозволяють собі підтримку щодо ментального здоров'я: долають багаторічне упередження, стигму щодо турботи про ментальне здоров'я. Починають розуміти, що звернутися по допомогу вчасно – так само відповідально, як і до лікаря з будь-якого іншого питання», – зазначила Олена Зеленська.

#тияк

Подробиці за посиланням [тут](#)



Пам'ятка «Ти як?»: нові продукти створені в рамках Місяця обізнаності про ментальне здоров'я

ТИ ЯК?
Сенси поряд

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

У ТОБІ –
ОКЕАН СИЛ,
МУДРОСТІ
ТА ДОБРОТИ.

Віднайди свої
сенси на платформі
howareu.com



Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

ДОЗВОЛЬ СОБІ
ВІДЧУТИ СВОЮ
ГЛИБИНУ

Ілюстрації: Ольга Дегтярьова
Авторка тексту: Світлана Ройз

В межах хвилі «СенсоТека. Ти як?» Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» – ініціативи Олени Зеленської актуалізовано розділ щодо самопомоги на платформі «Ти як?» та створено низку цікавих та корисних продуктів, якими радо ділимося з вами.

☀️ **Сенси** – теплі підтримуючі послання, створені «Ти як?» разом із психологинєю Світлоною Ройз

🖼️ Спеціально для «СенсоТеки. Ти як?» українська ілюстраторка Ольга Дегтярьова створила **серію унікальних картинок «Ти як? Сенси поряд»**

🎨 **Розмальовка «Ти як? Світи всередині»**

📖 **«Ти як? Абетка відновлення від А до Я»**

📁 **Оновлений розділ «Самопоміг»**

📖 **«Що зі мною? Плекати стійкість та жити якісно»** – скорочена версія книги, написаної на основі подкастів «Простими словами» спільно із «Ти як?»

📍 **Застосунок «Моментал»** для турботи про себе та покращення ментального стану дорослих та дітей

📖 **Гайд «Університет як простір психосоціальної підтримки та турботи про психічне здоров'я»** – набір інструментів з практичними рекомендаціями для ЗВО

#ТИЯК

Щомісяця читаємо дайджест, а щодня
відвідуємо офіційні сторінки:

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» -

<https://www.facebook.com/howareu.program>

Перша леді Олена Зеленська –

<https://www.facebook.com/olenazelenska.official>

Телеграм Першої леді - <https://t.me/FirstLadyOfUkraine>

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету

Міністрів України - <https://www.facebook.com/MentalHealthUA>
